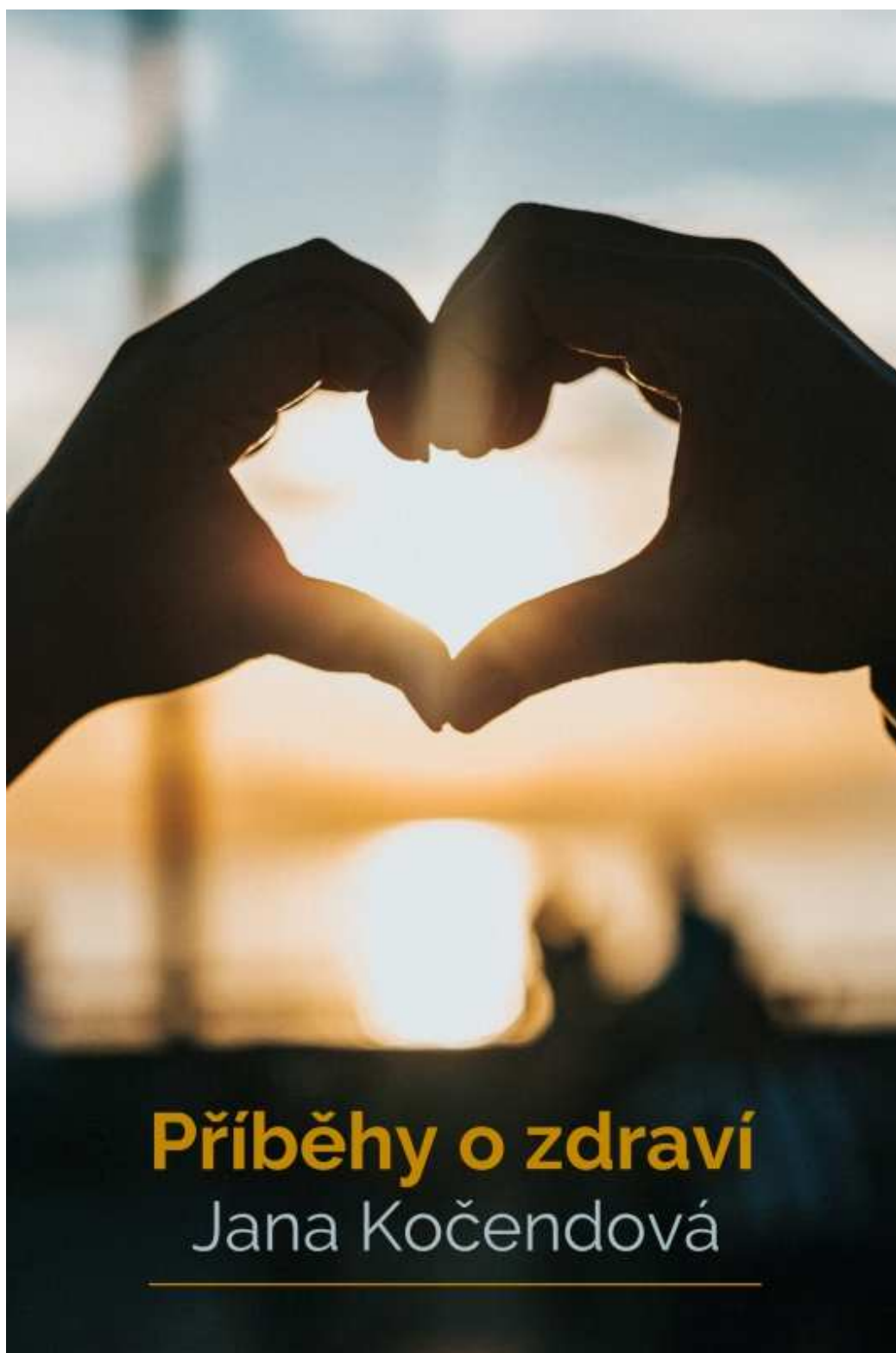




Příběhy o zdraví

Jana Kočendová

Příběhy neposkytují lékařskou péči ani nepředepisují využití jako formu léčení tělesných, duševních či zdravotních problémů bez rady s lékařem. Záměrem je poskytnout informace obecné povahy. V případě, že příběhy použijete pro sebe, autorka za toto nenesí žádnou odpovědnost.

Obsah

MÉ JMÉNO JE SEDACÍ NERV	4
MÉ JMÉNO JE ZÁNĚT MOČOVÉHO MĚCHÝŘE	6
MÉ JMÉNO JE STRACH.....	8
MÉ JMÉNO JE BOLEST ZA KRKEM	9
MÉ JMÉNO JE MIGRÉNA.....	10
MÉ JMÉNO JE ZÁNĚT STŘEDNÍHO UCHA.....	12
MÉ JMÉNO JE BOLEST PATY	14
MÉ JMÉNO JE LEDVINOVÝ KÁMEN.....	16
MÉ JMÉNO JE KRÁTKOZRAKOST.....	17
MÉ JMÉNO JE NESPAVOST	19
MÉ JMÉNO JE OPAR.....	21
MÉ JMÉNO JE ATOPICKÝ EKZÉM.....	23
MÉ JMÉNO JE DEPKA.....	25
MÉ JMÉNO JE BOLEST ZAD	27
MÉ JMÉNO JE KAŠEL.....	29
MÉ JMÉNO JE BOLEST KOLENE.....	31
MÉ JMÉNO JE RÝMA	33
MÉ JMÉNO JE STRES	35
MÉ JMÉNO JE AKNÉ.....	37
MÉ JMÉNO JE BRADAVICE	38
MÉ JMÉNO JE KOUŘENÍ.....	40
MÉ JMÉNO JE VYSOKÝ TLAK	42
MÉ JMÉNO JE PÁLENÍ ŽÁHY.....	44
MÉ JMÉNO JE TROMBÓZA.....	45
MÉ JMÉNO JE BOLEST BŘICHA	46
MÉ JMÉNO JE POMOČOVÁNÍ	48
MÉ JMÉNO JE KŘEČOVÁ ŽÍLA	50
MÉ JMÉNO JE ANGÍNA	52
MÉ JMÉNO JE ALERGIE	53
MÉ JMÉNO JE NADVÁHA	55

MÉ JMÉNO JE SEDACÍ NERV

Jmenuji se **SEDACÍ NERV**. Když jsem v pohodě, tak ani nevíš, že mě máš. Jsem taková dlouhá špageta, jsem celý balíček špaget a ty špagety ti rozvádí v těle informace. Jsi-li nastavený na svůj udržitelný režim, dělám si své.

Ale pozor, když své limity začneš překračovat. Jsem velice citlivý na myšlenky typu: ještě tohle musím udělat, jestli to neudělám já sám, nikdo jiný to za mě neudělá a ani to neudělá tak kvalifikovaně a odborně. Jestli to neudělám já, tak jsme finančně v koncích. Jestli to neudělám zavčas a dobře, něco se stane. Už nikdy nebude lépe. Skončíme. Pohroma. Konec světa!

Nikdo nevidíte, jak usilovně pracuji. Pracuji mnohem více, než si vůbec všímáte, pracuji více než vy. Vy byste toho tolik totiž ani nikdy nezvládli. Proč to neoceníte? Proč mi nepomůžete? Proč je všechno jen na mně, na mých bedrech? Jak si vůbec můžete dovolit dělat něco jinak, než jak já si myslím, že byste to dělat měli? Jak můžete dělat tak málo, jak děláte?

Třeba Jana. Myslí si, že je robot na peníze. Manžel sice vydělává tak průměrně, ale Janě a rodině to již bohužel nestačí. To, co stačilo dříve, nyní pokryje jen to nejnutnější. Jana cítí příležitosti a jde po nich. Mylně očekává, že i rodina se zapojí, že to pochopí a že ji ocení. Že manžel převezme sám od sebe část běžných domácích povinností. Ale ouha, nic z toho se nestane. Dokonce se k Janě začnou dostávat hlášky typu: „z práce zdechají i koně“, „peníze kazí charakter“, „rozmažuješ děti“. Jana je v koncích. Chce pomáhat, chce dávat, má možnosti, za které je vděčná. Je neuvěřitelně pracovitá. A tak dělá od nevidím do nevidím, soboty i neděle, doma peče, vaří, usmívá se.

Všeho do času. Každý máme své limity. I špageta se může přetrhnout.

Janě se stane zvláštní věc. Miluje koně a jízdu na nich. Po takové vyjížďce je uvolněná, šťastná, plná energie. Jenže najednou se nemůže ani pohnout, nemůže si sednout, nemůže se předklonit. Myslí si, že to jsou netrénované svaly. No dobře, řeknu si já, **SEDACÍ NERV**. Dám jí ještě šanci.

Jana miluje běh. Jsou to chvíle, kdy jdou starosti stranou, kdy si uvolní celé tělo, kdy je opět úplně šťastná. Jenomže po čase ji začnou divně bolet záda. První jen záda, pak šup noha, pak kyčel... nějak podivně se to stěhuje. Dokonce se jí v jednom místě udělá bulka.

Jana už toho má dost. Chce to pochopit.

Co já, **SEDACÍ NERV**, teď dělám? Já se zlobím! Nezlobím se ale na Janu, že sportuje, že běhá, že jezdí na koních. Já se na ni zlobím, že to nedělá častěji! Já ji teď chci zastavit, aby přemýšlela. Aby si uvědomila, že jednou už opravdu nebude moci dělat, co ji baví, a aby přehodnotila vše, co teď žije a jak to žije. Chyba není v tom, že má hodně práce. Není chyba, že ji práce baví. Omyl je v tom, že si Jana myslí, že ostatní to také musejí tak dělat, že i ostatní se musí zapojit, že ostatní to musí vidět stejně a ocenit to.

Já, **SEDACÍ NERV**, ti nesu dar. Dar pochopení. Dělej to pro sebe! Nemáš zodpovědnost za své děti, za svého muže, za svou rodinu. Jsi zodpovědná jen sama za sebe. Když tu nebudeš, život půjde dál, o děti se někdo postará, manžel si najde druhou ženu. Život bude pokračovat. Když vypadneš ze hry, rodina posmutní a půjde dál. Když se do hry života vrátíš, řeknou si: „Super!“ ...a opět ti přenechají otěže dřiny. Chceš to tak?

Anebo si můžeš uvědomit sama sebe, přijmeš radost ze všeho, co děláš, a začneš to dělat výhradně pro sebe! Já, **SEDACÍ NERV**, se pak opět zklidním. Zase bude vše tak, jak má být.

MÉ JMÉNO JE ZÁNĚT MOČOVÉHO MĚCHÝŘE

Jmenuji se **ZÁNĚT MOČOVÉHO MĚCHÝŘE**. Říkáte si, že jste asi někde prochladli, vzpomínáte, kde jste seděli na něčem studeném. Ale já vám říkám, že to vaše vztahy s druhými jsou studené jako led, že to na vedení si sedíte. Jste plní zloby, frustrace, bezradnosti, smutku a viníte z toho druhé.

Říkáte si: to ne já, to on, ona, oni za to můžou! To oni si dovolují dělat věci jinak nebo jednají jinak, než je pro mě snesitelné. Nevěřím, že se to někdy v budoucnu změní. Jak můžou, co si to dovolují? Proč mě nemilují? To kvůli nim se mi teď nedaří.

Vzpomeňte si, co jste řešili těsně před začátkem nemoci. S kterými lidmi se vaše vztahy dostaly na bod mrazu? Kvůli komu nebo čemu teď čelíte nepříjemné situaci? Na koho se zlobíte? Koho neustále řešíte? Na čem lpíte a nehodláte to pustit? Co vás pálí?

Já, **ZÁNĚT MOČOVÉHO MĚCHÝŘE**, vám chci pomoci. To já, příroda, na vás mluvím. Jak jinak byste se zastavili a začali mi naslouchat než skrze bolest, kterou nechcete? Ano, nabídnu vám léky a pomůžu vám. Nebudu vás trápit 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Ale protože vás miluji a chci, abyste žili co nejlépe, posílám vám nemoc, abyste díky ní získali moc! Moc nad svými životy, moc nad svými myšlenkami. Pomocí myšlenek si vytváříte pocity, podle pocitů a toho, jak se cítíte, se začnete chovat, a chováním ovlivníte své činy a celý svůj život.

Přehodnoťte své nefunkční myšlenky plné zloby a posuňte se dál.

Já, **ZÁNĚT MOČOVÉHO MĚCHÝŘE**, ustoupím. Předtím vás chci ale něco naučit. A to lásce k druhým bez ohledu na to, co říkají nebo dělají. Tito „druzí“ chtějí totéž co vy. Chtějí být šťastní, milovaní, úspěšní. Aby toho dosáhli, vybrali si určitý způsob, cestu, chování, a může to být úplně jiná cesta, než byste si zvolili vy sami. Oni to ale neumí nijak, nikdo je to nenaučil, dělají to nejlepším, co si myslí, že udělat v danou situaci mohou. Vy jste si ale jejich způsob vzali osobně, vtáhli jste to do sebe jako houba a teď si to držíte. Pust'te to!

Zkuste se na danou situaci podívat očima druhé strany.

Mám teď pro vás jediné možné řešení. Odpust'te jim! Představte si v duchu papírovou krabici a do ní naskládejte všechnu bolest, kterou vám svým chováním někdo způsobil. Krabici mu v duchu předejte, ať se na tu bolest sám podívá. Věděl o ní vůbec? Dělal to schválně? Pokud ano, jak takový člověk vzniká, kdo ho takto popsal, kde se to naučil? Pokud o vaší bolesti nevěděl, jak to mohl udělat jinak?

Krabici spalte, popel nechejte rozfoukat. A pak tomu druhému v duchu řekněte: „Způsobil jsi mi veliký díl bolesti, já tuto situaci vidím jinak, přesto ti kvůli sobě odpouštím a dávám ti úplnou svobodu. Přeji ti štěstí, to své si vytvořím sám.“ Nechejte ho odejít.

Pokud si myslíš, že si druhý odpuštění nezaslouží, uvědom si, na koho tvé neodpuštění bude mít větší vliv? Na něj nebo na tebe?

Posuňte se dál, buďte odvážní, žijte své životy jinak. S láskou k sobě, s láskou k druhým. Pokud se vám já, **ZÁNĚT MOČOVÉHO MĚCHÝŘE**, vracím, stopujte v čase zpět, až